DR MIECZYSŁAW NARTOWSKI.

KĄPIELE DOMOWE.

KRAKOW.
Drukarnia W. Poturalskiego w Podgórzu.
1902.

DR MIECZYSŁAW NARTOWSKI.

KĄPIELE DOMOWE.

KRAKOW.
Drukarnia W. Poturalskiego w Podgórzu.
1902.

Celem broszurki tej jest podanie składu najważniejszych rodzai kąpieli, najczęściej w domu, przy łóżku chorego używanych, sposobu ich przyrządzania i granic ich ciepłoty.

Wybór jakości kąpieli, musi pozostać w ręku lekarza ordynującego tak, jak ordynacya lekarstwa i dyety, wymaganych przez stan chorego i jego cierpienie.

Kraków, 3 września 1902.

Woda wpływa na organizm człowieka zależnie od ciepłoty i ucisku. Działa więc termicznie i mechanicznie.

Zastosowanie wody w leczeniu różnych chorób, ma wybitne, naukowo stwierdzone działanie, zwłaszcza, o ile zawiera pewne składniki chemiczne.

Już w najdawniejszych czasach używano wody do kąpieli, zarówno w celu utrzymania czystości i sprawności ciała, jak i w różnych chorobach, głównie gorączkowych.

Pomijam różne sposoby używania wody do celów leczniczych, jak polewania, nacierania, natryski i t. p., bo to nie jest celem niniejszej pracy. Szczegóły odnoszące się do długości czasu przebywania w kąpieli, częstości ich brania i ich ciepłoty, w każdem cierpieniu są i n n e i zawsze podane przez ordynującego lekarza. Jedynie kąpiele zwyczajne, letnie, należy brać bez „czekania“ na chorobę, bo one są tak konieczne do utrzymania czystości ciała i jego zdrowia, jak woda i pokarmy do życia.

Biorąc ogólnie, to na pełną kąpiel trzeba 200 do 300 litrów wody dla dorosłej osoby; dla dzieci 50 do 150; na pół kąpiele tj. po dołek podsercowy 100 do 150 litrów a dla dzieci 30 do 100 litrów. Na kąpiele nasiadowe wystarcza 25 do 30 litrów, na kąpiele nożne 10 do 15 litrów.

Ciepłota, zależna zresztą zawsze od stanu zdrowia, powinna wynosić

dla kąpieli zimnej . . . . . do 16^0 R.
„ „ chłodnej . . . . do 22^0 R.
„ „ letniej . . . . . do 27^0 R.
„ „ ciepłej . . . . . do 32^0 R.
„ „ gorącej . . . . . do 35^0 R.

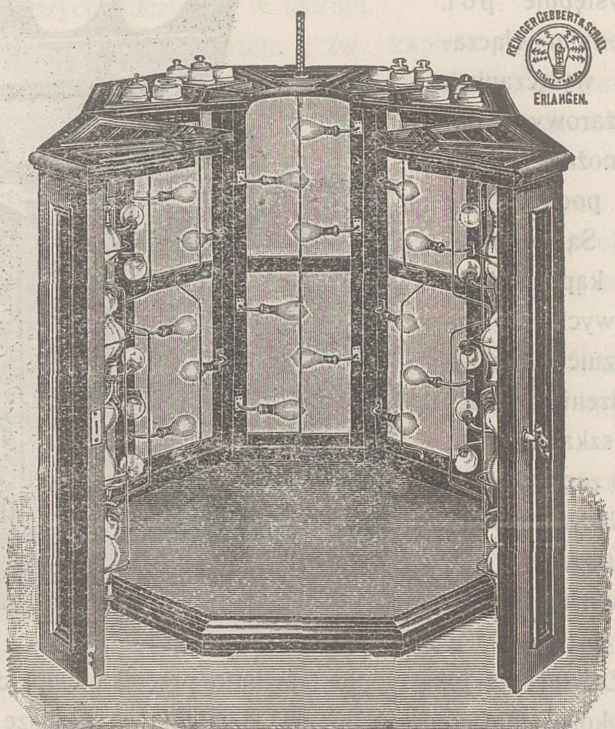
Kąpieli ponad 27^0 R. używa się przeważnie jedynie miejscowo. Tak np. kąpieli gorących jako kąpieli nożnych; kąpieli zimnych i chłodnych, działających jedynie stopniem ciepłoty, nie należy brać ponad 5 minut.

Kąpiele mineralne otrzymuje się przez dodanie do wody w wannie przygotowanej, odpowiednich do choroby składników. Czas kąpieli nie powinien przenosić 30 minut a rozpoczynać od kąpieli krócej trwających, co trzy do dwóch dni powtarzanych.

Kąpiele uniwersalne w domu przygotowane nie ustępują kąpielom źródlanym w odpowiednich zdrojowiskach a różnią się od nich jedynie zewnętrznymi czynnikami, mającymi też nie pośledние znaczenie w leczeniu.

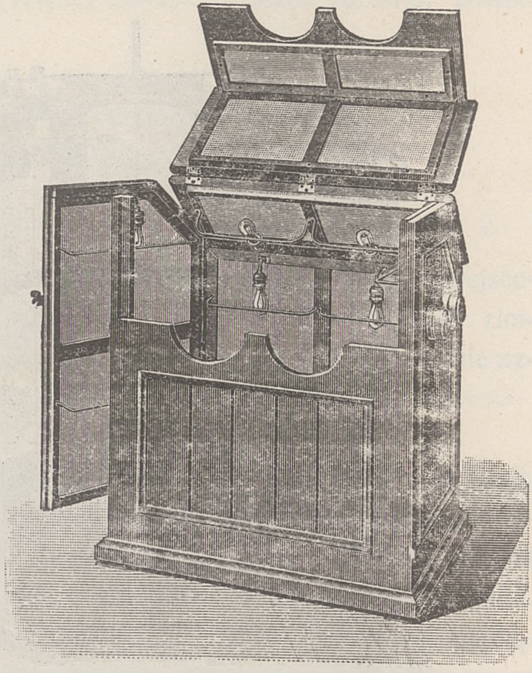
Najczęściej w domn stosuje się **kąpiele chłodne i letnie,** jako środek przeciwgorączkowy w niektórych ostrych chorobach

gorączkowych, głównie zakaźnych. W wypadkach silnej wrażliwości chorego lub obawy nawału krwi do narządów wewnętrznych lub mózgu, daje się kąpiele obojętne lub nawet letnie, powoli je oziębiając lub podnosząc do wskazanej ciepłoty.



W wypadkach, gdzie chodzi o podniecenie czynności skóry i wzmożenie przemiany materyi, jak gośćcu, kile, otłuszczeniu lub dnie, stosuje się **kąpiele parowe**, które szybko usuwają obrzęki i puchliny. Obecnie najwięcej rozpowszechnione i naukowo

uzasadnione jest używanie **kąpieli elektrycznych świetlnych,** w przedstawionych na rycinach szafkach*). W kąpieli takiej, już po upływie minuty, chory doznaje nadzwyczaj przyjemnego uczucia, wywołanego działaniem promieni świetlnych. Po kilku minutach występuje pot. Odpowiednim włączaniem i wyłączaniem lampek żarowych, dowolnie można zmniejszać lub podnosić ich ciepłoty. Są to nie tylko kąpiele potne dla zdrowych, ale kąpiele lecznicze, łatwe do urządzenia w każdem mieszkaniu, gdzie jest tylko zaprowadzona instalacya światła elektrycznego.



Głównymi ich zaletami jest:

1. Łatwość, z jaką ciepło i światło przenika ciało do pewnej głębokości, tem samem możność działania na głębsze tkanki.

2. Ciepło powstaje tutaj jako bezpośrednia siła promieniejąca, a nie jako powolne rozszerzanie się i przewodzenie.

*) Dr M. Nartowski. EKEKTRODIAGNOSTYKA I ELEKTRTOTERAPIA dla użytku uczni i lekarzy. KRAKÓW 1901.

3. Ciepło doprowadzone do ustroju, wywołuje nie tylko pocenie, ale działa odruchowo silniej na ośrodki nerwowe. To podnosi odżywienie i wzmaga przemianę materyi.

4. Kąpiel o pełnej sile światła, najlepiej wywołuje podrażnienie obwodowe. Dodanie zimnego natrysku, daje jeden z najskuteczniejszych odczynów w ustroju.

5. Przewyższają znacznie t. zw. kąpiele ruskie i rzymskie, gdyż ciepłotę w nich można dowolnie zwiększać lub zmniejszać.

6. Ciepło można stosować na dowolne miejsca ciała i tkanki, głębiej położone.

7. Chorzy nie oddechają powietrzem przegrzanem, zużytem przez innych chorych, ale wolnem od szkodliwych dla ustroju składników. Nie przychodzi tutaj do ciśnienia i zajęcia głowy, ani szkodliwego wpływu gorąca na płuca.

8. Wywołują orzeźwienie i wzmocnienie całego układu nerwowego, wydzielanie potu szybciej i dokładniej, jak kąpiele parowe lub rzymskie.

9. Czynność serca wzmagają tak nieznacznie, że nawet chorzy z wadami serca mogą ich używać.

10. Co do kosztów są najtańsze, urządzenie ich łatwe a przygotowanie nie wymaga żadnej straty czasu.

Kąpiel elektryczna żarowa biała, zatem z promieniami czerwonymi, drażniącymi skórę, najwięcej podnosi tętno i ciepłotę; niebieska, gdzie promienie czerwone zostały wyłączone niebiesko zabarwionem szkłem, ciepłota ciała i tętno, tylko bardzo nieznacznie się podnoszą.

Łatwość utrzymania w kąpielach elektrycznych świetlnych

idealnej czystości i wygodne ich stosowanie, stawiają je na pierwszym miejscu w tych wszystkich cierpieniach, w których używa się cieplnych kąpieli powietrznych, parowych, piaskowych, słonecznych i t. p., gdyż działanie ich przewyższa wszystkie inne sposoby stosowania ciepła do celów leczniczych.

Wskazaniem dla kąpieli tych są przeważnie sprawy chorobowe, które polegają na osłabieniu przemiany materyi, jak w niedokrewności, zapaleniu nerek, dnie; w niektórych bólach nerwowych, jak rwa kulszowa, cukrzyca, blednicą, w zaburzeniach czynnościowych układu nerwowego, jak histerya, niedomoga nerwowa. W leczeniu otyłości mają pierwszorzędne znaczenie, bo występujące tutaj często osłabienie czynności serca, nie stanowi dla nich przeciwwskazania.

Kąpiele elektryczne są najlepszym sposobem stosowania ogólnej elektryzacyi na cały organizm równocześnie lub tylko na pewne części ciała. Dzielą się na kąpiele g a l w a n i c z n e, f a r a d y c z n e i g a l w a n o - f a r a d y c z n e. Używać je należy zawsze przy obecności i pod kierunkiem lekarza. Zwilżając dokładnie przyskórek, zmniejszają znacznie opór dla prądu, ułatwiając tem przenikanie go do głębszych tkanek ciała. Działają podobnie jak różne środki drażniące. Zadrażniają w pierwszym rzędzie układ nerwowy naczyniowy, odświeżają i orzeźwiają organizm, znoszą osłabienie w mięśniach, drzenie i uśmierzają bóle nerwowe. Przyspieszają ogólną przemianę materyi, przywracają powoli utracony apetyt, tem samem poprawiają odżywienie i podnoszą ciężar ciała. Nie należy ich nigdy brać przy wadach serca,

histeryi lub histero - epilepsyi.

Są to jedyne kąpiele, któremi można wprowadzić do organizmu niektóre środki lecznicze, rozpuszczone w wodzie, użytej do kąpieli, n. p. rtęci w postaci sublimatu lub żelaza jako *ferrum sulfuricum oxydulatum*.

Kąpiele obojętne służą do oczyszczenia skòry, rozmiękczenia jej i zadziałania na układ nerwowy. Dobre są dla osób osłabionych i ozdrowieńców, u których nie można stosować energiczniejszej kuracyi.

Kąpiele oziębiające działają zależnie od stopnia ciepłoty i czasu trwania kąpieli. Obniżają one znacznie ciepłotę ciała, naczynia włoskowate skóry kurczą się, skóra blednieje. Już po kilku atoli minutach, naczynia krwionośne skóry rozszerzają i napełniają się krwią, skóra czerwieni się. Chory doznaje uczucia ciepła w całem ciele. Tętno i oddechanie są szybsze, podniecenie udziela się całemu układowi nerwowemu. Wskazaniem więc do kąpieli zimnych są: gorączki, zaburzenia w przemianie materyi i krążeniu krwi, choroby układu nerwowego.

Kąpiele ciepłe rozszerzają całe ciało i przyspieszają krążenie krwi, po których następuje obfite wydzielanie się potu i moczu, co wskazuje na wzmożenie przemiany materyi. Na układ nerwowy działają uspakajająco, po długiem jednak trwaniu osłabiająco. Dobre są dla cierpiących na dnę, gościec lub niektóre cierpienia układu nerwowego.

Kąpiele słoneczne są spokojnem leżeniem nago w słońcu. Wywołują przekrwienia skóry, miejscowe podniesienie ciepłoty a przejściowe całego ciała. Tętno liczebnie podnosi się o kilka uderzeń, ciśnienie krwi natomiast się zmniejsza, równie ilość oddechów. Skutkiem pocenia się obfitego, spada ciężar ciała, czynność kiszek się zmniejsza.

Wskazaniem do kąpieli słonecznych są te stany chorobowe, w których silne wydzielanie potu jest koniecznem, ogólne osłabienie ciała, nerwice i nerwobóle, otyłość, gościec i cukrzyca, początkowe okresy gruźlicy i gruźlica chirurgiczna, niektóre choroby skórne i rany. P r z e c i w w s k a z a n i e m do ich używania są stany daleko posuniętego osłabienia, wady serca, skłonność do bólów głowy i krwotoków, wysoka gorączka.

Kąpieli tych chorzy powinni używać po śniadaniu, między godziną 10 a 12 w południe, leżąc na wełnianej derce, przykrytej prześcieradłem. Głowa musi być w cieniu lub pod odpowiednią zasłoną. Leżenie rozpoczynać należy od 10 do 15 minut. Stosownie do większej lub mniejszej wrażliwości skóry, można je przedłużać do 60 minut. W tych przypadkach gdzie chodzi o wywołanie silnych potów, owinąć chorego jeszcze wełnianą derką na czas do 20 minut. Po kąpieli ciało obmyć letnią wodą.

Kąpiele ściągające. Do letniej kąpieli dodać 25 do 60 gr. kwasu garbnikowego i 50 gr. alkoholu lub odwaru z kory dębu, kasztanu lub z suchych liści orzecha włoskiego.

Kąpiele jodowe. Do letniej kąpieli w wannie drewnianej

lub porcelanowej dodać 10 gr. jodu i 20 gr. jodku potasowego, wannę po wejściu chorego przykryć prześcieradłem tak, by nie wdychał pary jodowej, która wywołuje ból głowy, podrażnienie narządów oddechowych lub nawet objawy zatrucia jodem. Dobre to są kąpiele przy sprawach wysiękowych i zapalnych gruczołów.

Kąpiele słodowe. Do kąpieli letniej dodaje się 100 do 300 gr. wyciągu słodowego albo gotować przez 1/2 godziny 2 do 4 Kg. słodu jęczmiennego w 4 do 5 litrach wody a otrzymany roztwór wlać do wanny. Nadają wodzie przyjemny zapach i udelikatniają skórę.

Kąpiele słone wzmacniając i pobudzając organizm, mogą zastąpić kąpiele morskie naturalne. Do letniej kąpieli dodać 1 do 6 Klg. soli, otrzymanej przez odparowanie odpowiedniej solanki naturalnej, zwykłej soli kuchennej albo kainitu z dodatkiem 1/4% dwuwęglanu sodowego. Obok soli dodać można równocześnie 10 gr. jodku potasowego. Będzie to **kąpiel jodowo - solankowa** (Wanna drewniana).

Kąpiele te są wskazane dla osób wątłych, niedokrewnych, nadmiernie pobudliwych i wrażliwych, w przypadkach świeżych lub odnawiających się ostrych sprawach zapalnych (Ciechocinek, Rabka, Truskawiec, Iwonicz, Rymanów).

Kąpiele sublimatowe. Do letniej kąpieli w drewnianej lub porcelanowej wannie dodać 4 do 10 gr. sublimatu. Wskazaniem dla kąpieli tych, są głównie choroby skórne i weneryczne.

Kąpiele żelaziste. Do letniej kąpieli dodać 30 do 120 gr. przetworu z winianu potasowo-żelazowego *(Kalium ferro - tartaricum crudum)* lub siarkanu żelazowego *(Ferrum sulfuricum crudum)* w ilości 30 do 60 gr. z dodatkiem 100 gr potażu.

Zadaniem ich jest drażnienie skóry i wpływanie tą drogą na ożywienie krążenia krwi i pobudzenie przemiany materyi w organiźmie (Krynica, Żegiestów, Nałęczów, Wysowa, Sławinek i Szepetówka).

Kąpiele aromatyczne. Do letniej wody dodaje się odwar przygotowany z 1/4 do 1/2 Klg. ziół aromatycznych z mięty, rumianku, macierzanki i szałwi na 3 do 6 litrów wody wrzącej. Zamiast odwaru, można dodawać odpowiednich nalewek alkoholowych w ilości 1/16 do 1/8 litra na kąpiel. Stosuje się je przy miejscowych stanach zapalnych i obrzękach skóry.

Kąpiele igliwiowe. Do letniej wody dodać odwaru z 2 Klg. świeżych igieł drzewa szpilkowego albo łyżeczkę olejku iglicowego lub 200 do 400 gr. *Extr. pini silv.* Działanie polega na lekkiem drażnieniu skóry i na wdechaniu zapachu olejków eterycznych przez płuca.

Kąpiele ługowe. Do letniej wody dodać 300 do 500 gr. zwykłego nieoczyszczonego potażu lub 300 do 800 gr. nieoczyszczonej sody. Kąpiele te, zwłaszcza nożne, są środkiem odciągającym przy n a w a ł a c h krwi do głowy i narządów piersiowych u osób krwistych.

Kąpiele mrówczane przyrządza się z odwaru mrowisk i mrówek. Zawierają dużo kwasu mrówczanego, który jest jedynym czynnikiem działającym, wywołując zaczerwienienie skóry, wysypki. Stosuje się je niekiedy w bólach mięśniowych i w gośćcu.

Kąpiele mydlane. Do letniej wody dodać 1/8 do1/2 Klg. mydła rozpuszczonego dobrze w letniej wodzie. Oczyszczają skórę z tłuszczu, kurzu i zanieczyszczeń. Mydło musi być czyste, dobre, bez dodatków fabrycznych siarki i t. p., by nie wywołać nadżarcia naskórka i błon śluzowych. Silne wcieranie wody mydlanej, zatyka pory i wywołuje wysypki skòrne i czyraki.

Kąpiele z oliwy były używane przez Rzymian i Greków dla udelikatnienia skóry i uspokojenla bolów gośćcowych i zapalnych.

Kąpiele mleczne. Do zwyczajnej kąpieli dodać 8 do 10 litrów mleka. Udelikatniają skórę. Można je zastąpić przez kąpiele otrębiane i

Kąpiele z krochmalu. Do zwykłej kąpieli dodać 500 gr. krochmalu i dobrze z wodą wymięszać. Udelikatniają skórę i usuwają niektóre choroby skórne.

Kąpiele otrębiane. Wygotować przez pół godziny 2 Klg. otrąb pszennych w 5 litrach wody, wodę z nich wlać do wanny a otręby w płóciennym woreczku zawiesić w wodzie na sznur-

ku. Udelikatniają skórę i zmniejszają jej stany zapalne, dobrze działają w oparzeniach i wysiękach głębiej położonych.

Kąpiele winogronowe z wytłoczyn winogronowych, najlepiej w beczce, którą po wejściu zakrywa się płótnem, by uniknąć wdechnia par alkoholowych, powodujących odurzenie. W kąpieli należy pozostać przynajmniej pół godziny, najdłużej godzinę. Polecano je w porażeniach, bólach nerwowych i gośćcowych.

Kąpiele odżywcze i wzmacniające stosują u dzieci i starców. Składają się z wina, bulionu lub krwi. Składniki te nie mogą przeniknąć skóry. Prócz dużych wydatków i nieczystości, nie dają żadnych korzyści.

Kąpiele borowinowe. Do letniej wody w wannie dodać 1. Klg. soli borowinowej, rozpuszczonej w gorącej wodzie lub 2. Klg. ługu borowinowego. Wanna drewniana. Gotowe kąpiele w fabryce „TLEN", Lwów - Zamarstynów. Wskazane są przy dnie, zołzach, porażeniach i niektórych chorobach nerwowych, przy chronicznych wysiękach po poronieniach i zapaleniach okołomacicznych (Busk, Lubień, Solec, Swoszowice, Iwonicz, Żegiestów, Truskawiec, Krynica, Ciechocinek i Nałęczów).

Kąpiele z siana. Wygotować dużą wiązkę siana, odwar przecedzić i wlać do wanny. Dobre są w gośćcu i porażeniach.

Kąpiele z ziemi stosują u osób porażonych piorunem. Na-

leży chorego rozebrać i włożyć do wykopanego d o ł u ukośnie, głową wyżej i zasypać dość grubą warstwą miałkiej z i e m i na kilka godzin.

Kąpiele alkaliczne otrzymuje się przez dodanie do wody w wannie 250 gr. węglanu sodu. Stosuje się je w chorobach skóry, gośćcu i bólach nerwowych.

Kąpiele galaretowe. Do zwykłej kąpieli dodaje się 500 gr. żelatyny, rozpuszczonej w 2 litrach wody gorącej lub wygotowanych w nich nóżek cielęcych. Działają jedynie udelikatniająco na skórę.

Kąpiele kwasu węglowego. Do letniej wody w wannie drewnianej lub porcelanowej, dodaje się 200 do 300 gr. dwuwęglanu sodowego a w chwili wchodzenia do wanny dolewa się taką samą ilość surowego kwasu solnego rurką kauczukową z naczynia szklannego. Przy scisłej kontroli lekarza, można je używać nawet przy niektórych wadach serca. Najlepsze składniki do kąpieli tych, wyrabia fabryka „TLEN“ w postaci twardych cegiełek, które po wejściu do wanny, układa się przy szczególniej wymagających działania kwasu węglowego miejscach chorych na ciele.

Do wanny można dodawać równocześnie jeszcze sól lub te składniki, jakie daje się do kąpieli żelazistych. Zależnem to jest jednak od jakości i nasilenia choroby. Po wejściu do wody, wannę należy nakryć prześcieradłem, by uniknąć szkodliwego wdychania kwasu węglowego. Działają w pierwszej linii na skórę.

Bańki gazu pokrywają skórę perełkami i drażnią całą powierzchnię ciała. Jakość działania ich na narząd krążenia, nie jest naukowo ustaloną.

Kąpiele siarczane. Do letniej wody w wannie dodaje się 100 do 200 gr. wątroby siarczanej. Wanna drewniana lub porcelanowa jednostajna. Po wejściu chorego, wannę należy nakryć prześcieradłem, by chory nie wdechiwał siarkowodoru, który jest trującym. Przedmioty metalowe należy usunąć z pokoju, bo czernieją pod wyływem siarkowodoru.

Kąpiele siarczane są dobre w przewlekłym gośćcu stawowym i mięśniowym, w chorobach skóry, w przewlekłych sprawach wysiękowych, w złamaniach kości i leczeniu kiły. (Busko, Podgórze, Krzeszowice, Niemirów, Lubień, Pustomyty, Solec, Swoszowice).

Kąpiele piaskowe. Drobny czysty piasek ogrzać dobrze w pieciu lub na blaszei zmięszać z zimnym do wymaganej ciepłoty, wsypać do drewnianej dużej skrzyni w warstwie do 30 cm grubej. Na warstwę tą ułożyć chorego, dając mu pod głowę poduszkę, nakryć go kocykiem i wynieść na powietrze. Po godzinie dać choremu kąpiel letnią, jako oczyszczającą.

Zaletą kąpieli piaskowych jest możność osiągnięcia najwyższej ciepłoty, jaką w ogóle w kąpielach osiągnąć można. Ciepłota ciała w nich nie podnosi się tak wysoko, jak w kąpieli parowej, tętno i oddechy miernie się wzmagają, wydziela się pot a ciężar ciała spada do 700 gr. Dobrze działają w tych wszystkich

przypadkach chorobowych, gdzie chodzi o silne pobudzenie czynności skóry i energiczne przyspieszenie krążenia krwi, więc w gośćcu, dnie, rwie kulszowej, porażeniach, wysiękach. Przeciwwskazanie stanowią wady serca (Blasenwitz, Lobenstein, Neuwittelsbach, Caramicciola).

Kąpiele pobudzające. Do przygotowanej kąpieli letniej dodać 2 gr. olejku gorczycznego lub rozprowadzić 1/8 do 1/4 Klg. nasienia gorczyccy w letniej wodzie a po kwadransie wlać do przygotowanej wanny.

Kąpiele suche. Po wejściu do pustej wanny, zapalić maleńką lampkę spirytusową ustawioną ostrożnie na dnie wanny, nakryć wannę prześcieradłem szczelnie, by tylko głowa była na zewnątrz, na którą należy dać okład z zimnej wody. Osoby nerwowe, krwiste brać ich nie mogą.

Celem kąpieli suchych jest pobudzenie czynności skóry, tj. wywołania potu gorącem a suchem powietrzem u osób otyłych i z zastarzałym gośćcem.

Kąpiele siedzeniowe w odpowiednio przyrządzonych wannach, bywają używane dla zmniejszenia stanów zapalnych w otworze stolcowym, przy zatrzymaniu odpływów miesięcznych, przy cierpieniach hemoroidalnych i chorobach pęcherza moczowego. Przyrządza się je z czystej wody lub domieszką soli, krochmalu lub środków lekarskich.

Kąpiele nożne z wody letniej, mają wybitne znaczenie higieniczne.

Kąpiele nożne gorące odciągają krew do nóg, zmniejszając tem samem jej ilość w narządach wyżej położonych.

Dobrze działają przy bólach głowy, szumie w uszach, zapaleniach oczu, gardła i tam, gdzie chodzi o odciągnienie krwi zbyt nagromadzonej w narządach wewnętrznych. Skuteczność ich zwiększa dodatek soli lub gorczycy. Zanurzenie nóg, powinno trwać od 10 do 15 minut.

Kąpiele nożne zimne lub nawet w wodzie lodowej, stosuje się dla chwilowego znieczulenia skóry przed lekką operacyą lub dla zmniejszenia stanu zapalnego po oparzeniu lub wytchnieniu nogi. Ponieważ wtedy noga nawet kilka godzin musi w wodzie pozostawać, można je robić jedynie na polecenie lekarza.

Przy stosowaniu kąpieli, zwłaszcza gorących, koniecznem jest często równoczesne stosowanie o k ł a d ó w lub używania ich wprost do zadziałania leczniczego.

Okłady zimne stosuje się przy sprawach zapalnych, przekrwieniach i nawałach*) krwi. Kawałek płótna w kilkoro złożo-

*) N a w a ł krwi jest to gwałtowne przekrwienie pewnego narządu, n. p. móz-

ny zamoczyć dobrze w zimnej wodzie, wykręcić tyle, by woda z niego nie ściekała i nałożyć na wskazane przez lekarza miejsce na ciele. Ponieważ szybko się ogrzewa, często należy go zmieniać. Lepszym jest zwykły pęcherz lub woreczek gumowy, wypełniony drobnymi kawałkami lodu lub specyalnie w tym celu sporządzony przyrząd chłodzący, zastosowany kształtem do tej części ciała, na którą ma być przyłożony. Składa się z cienkich rureczek metalowych, przez które przepływa z i m n a woda ze zbiornika, powyżej chorego umieszczonego.

Okłady gorące mają zastosowanie w tych przypadkach chorobowych, w których chodzi o podniesienie miejscowej ciepłoty i wzmożenie przypływu krwi. D o b r e więc są na głowę przy omdleniach, do przyszpieszenia wessania nacieków, przy kurczach mięśniowych i silnych bólach, jakie często występują przy kamieniach, przy kurczach pęcherza moczowego i macicy, przy utrudnionej regularności.

Okłady gorące robi się podobnie jak zimne, używając do nich flaszek lub blaszanek z gorącą wodą, termoforów lub zatrzymujących długo gorąco kasz, jak n. p. kasza jaglana, jęczmień.

Okłady wysychające stosuje się w przewlekłych sprawach zapalnych narządów wewnętrznych lub w celu przyspieszenia wessania wypociny. Polegają one na tem, że na chorą część ciała daje się okład z zimnej wody, dokładnie przylegający do ciała i

---

gu, powstały skutkiem przyszpieszenia i zwiększenia dopływu do niego krwi. Odróżnić go należy od z a w a ł u, który jest zwolnieniem lub zupełnem powstrzymaniem dopływu krwi.

zupełnie z zimnej wody wykręcony. Na przyłożony okład, daje się drugi z suchego płótna, najlepiej ręcznika tak, by z pod niego nie wystawał okład zimny. Główny cel jego, to szybkie rozgrzanie, które przyspiesza ceratka gumowa, włożona między okłady.

Okłady papkowate gorące daje się w sprawach ropienia lub zapalnych skóry, okostnej, kości, w bólach mięśniowych, dnie lub wreszccie w silnych bólach nerwowych. Najlepiej robić je z nasienia lnianego lub mąki owsianej, żytniej, ziemniaczanej albo z kaszy tatarczanej. Mąkę miesza się dokładnie z gorącą wodą na papkę, którą w grubości dłoni zawija się w płótno i przykłada się na ciało, wpierw posmarowane tłuszczem n. p. waseliną. Okłady te należy zmieniać najdalej co 2 godziny a co 24 godzin zupełnie świeże przygotowywać. Zamiast tych okładów, używają często gotowych już kataplazmów francuskich. Te należy najpierw namoczyć w gorącej wodzie a po ich rozmiękczeniu przyłożyć na ciało, przyczem bodaj papierem i płótnem ustalić.

Do stosowania okładów na narządy wewnętrzne, używa się specyalnie do tego zbudowanych przyrządów, odmiennych przy stosowaniu go do odbytnicy pochwy, pęcherza, macicy lub cewki moczowej.

W przypadkach takich, gdzie stan chorego lub jakość jego

choroby nie pozwala stosować kąpieli a koniecznem jest zadziałanie na większą powierzchnię ciała, stosuje się **zawijanie** wilgotne, suche lub gorczyczne.

Zawijania wilgotne. Po obmyciu ciała zimną wodą, położyć się na świeżo zmoczone a dobrze wykręcone z wody prześcieradło, ułożone na wełnianym kocyku. Wtedy druga osoba owija ciało prześcieradłem a następnie kocykiem. Tak należy pozostać przez czas od 2 do 3 godzin. Dobrze one działają u osób gorączkujących, gdy chodzi o obniżenie ciepłoty, przy bezsenności i niektórych chorobach nerwowych.

Zawijania suche robi się tak jak wilgotne, tylko chory kładzie się na suche prześcieradło. Ponieważ wzmacniają bardzo silnie przemianę materyi, należy przy ich stosowaniu czuwać nad czynnością serca. Wskazaniem dla nich głównie kiła, otyłość i zatrucia metalami.

Zawijania gorczyczne podrażniają silnie i orzeźwiają organizm. Do miski z letnią wodą wsypać dwie garście mąki gorczyczanej i mięszać tak długo, aż powstanie silna woń gorczyczna. Na łóżku rozłożyć gruby kocyk wełniany. W wodzie w powyższy sposób przygotowanej namoczyć prześcieradło, dobrze go wykręcić, rozłożyć go na kocyku, położyć chorego na nim i zawinąć go nim dokładnie a potem jeszcze owinąć go kocykiem tak, by tylko głowa została wolną. Po najwyżej 20 minutach, kąpiel w letniej wodzie.

Wynik działania w ogóle kąpieli, odnosi się do wzmożenia przemiany materyi i czynności skóry. Wielkiej ostrożności z kąpielami wymagają wszelkie choroby serca, skłonność do nawałów krwi, choroby płuc. Podczas regularności można brać kąpiele jedynie wyjątkowo i to według wskazówek lekarza, gdy chodzi o brak regularności lub nieprawidłowości w niej. Ciąża nie stanowi przeciwwskazania, kąpiele atoli nie mogą być zbyt gorące.

Kąpiele wzmagające czynność serca, nie powinny być brane przed spaniem, bo wywołują zaburzenia snu lub wprost bezsenność.

*

* *

Dzięki różnym metodom kneipowskim rozpowszechniło się bardzo w ostatnich czasach

Chodzenie boso. Jest ono jedynie dobrym środkiem hartującym. Należy go rozpocząć od przyzwyczajenia się chodzenia boso po pokoju, potem dopiero w pięknych dniach słonecznych rano po rosie, później po deszczu, po trawie lub mokrych kamieniach, wreszcie po płytkiej, najwyżej do kolan sięgającej wodzie.

Wskazaniem tutaj jest: uderzenia krwi do głowy i jej bóle, wzdęcie brzucha, złe trawienie i niektóre choroby nerwowe, bez zmian organicznych.

Do znanych od tak dawna kąpieli, mających już za sobą kilkunastowiekową pewność działania leczniczego i hygienicznego, dodał ks. Kneipp jeszcze działanie lecznicze wody w postaci **oblewań**, które obecnie są w powszechnem użyciu w różnych stanach chorobowych.

Oblewania wykonuje się przy pomocy gumowego węża, dokręconego do rury wodociągowej lub polewaczką.

Prąd wody nie powinien być nigdy zbyt silnym a zawsze łagodnym i jednostajnym. Oblewanie już razem z rozebraniem, wytarciem i ubraniem, nie powinno przenosić czasu od 4 do 5 minut.

Oblewania działają wzmacniająco na układ nerwowy i na krążenie krwi, zastępując do pewnego stopnia mięsienie skóry i bliżej niej położonych mięśni.

Do najwięcej używanych oblewań wodą, należy:

Tusz, który jest polewaniem całego ciała wodą z sitka, do którego doprowadza się wodę z wodociągu lub odpowiedniego zbiornika, powyżej głowy umieszczonego. Podczas takiego tuszowania ciała, należy głowę owijać bodaj cienką chusteczką a wodę kierować więcej na tułów. Działenie silnego strumienia wprost na głowę jest często bardzo szkodliwem, zwłaszcza u osób cierpiących na uderzenia do głowy.

Po tuszu należy zawsze aż do rozgrzania nieco używać przechadzki. Dla zdrowych zimny tusz jest bardzo dobrym po

ciepłej oczyszczającej kąpieli.

Oblewania błyskawiczne silniejszym prądem całego ciała, działają bardzo dobrze w czynnościowych chorobach układu nerwowego. Stosowanie ich na niektóre tylko miejsca na ciele, jest wskazanem przy umiejscowionym stwardnieniu niektórych gruczołów lub zapaleniach chronicznych.

Zlewanie kropidłem wodą wystałą, obojętną, całego ciała, działają bardzo orzeźwiająco na układ nerwowy i są wskazane w różnych stanach przygnębienia i zmniejszenia energii. Robić je należy najlepiej natychmiast po obudzeniu się i przed samem udaniem się na spoczynek. Po lekkim skropieniu ciała, należy go dobrze wytrzeć prześcieradłem a zawsze pamietać, że nie chodzi tutaj o dużą ilość wody ale o należyte jej użycie, by jak najwięcej miejsc na ciele kroplami wystałej wody łagodnie zadrażnić.

Oblewanie całego ciała jest środkiem jedynie hartującym a dobrym dla osób otyłych, nie mających atoli wady serca i nie cierpiących na uderzenia krwi dn głowy.

Rozpoczynać je należy od stóp, najpierw oblewać tylną powierzchnię ciała, potem przednią pızez czas najwyżej 3 minut, potem dobrze sie wytrzeć, ubrać i przejść.

Oblewania górnych części ciała stosuje się przez czas jednej minuty w chorobach gardła i przełyku i w tych stanach

chorobowych, w których chodzi o ułatwienie w odpluwaniu flegmy, a choroba płucna nie jest dla nich przeciwwskazaniem.

Chory powinien przechylić sie nieco ku przodowi i opuścić ramiona, na które od dołu ku górze puszcza się lekki prąd wody, przechodząc nim powoli na tułów.

Oblewania brzucha i ud zachwalają niektórzy bardzo w osłabieniach lub rozdęciu żołądka i kiszek.

Wykonywać je należy zawsze jedynie b a r d z o łagodnym prądem.

Oblewania kolan działają dobrze w uderzeniach krwi do głowy, w zapaleniach oczu i niektórych przewlekłych krwotokach macicznych.

Puszczać należy bardzo łagodny prąd wody, rozpoczynając od palców, przechodzić powoli powyżej kolana, najpierw od przodu, potem od tyłu, przez czas 1 minuty.

* * *

Przy używaniu wody zarówno do celów higienicznych jak i leczniczych, czy to w postaci oblewań, tuszów, czy kąpieli, należy zawsze zachować pewne ostrożności.

Przy kąpielach zimnych lub letnich, ciało powinno być dość ciepłem. W razie zziębnięcia lub choćby tylko lekkich dreszczy,

należy wpierw się rozgrzać gimnastyką, przechadzką lub wytarciem ciała miękką, najlepiej wełnianą chustą.

W łazience ciepłota powinna być dostatecznie wysoką, by przy rozbieraniu nie doznawać uczucia zimna.

Nie należy nigdy kąpać się bezpośrednio po jedzeniu, zmęczeniu fizycznem lub umysłowem. Najlepiej z rana i to zaraz po powstaniu z łóżka.

Po kąpieli n i e należy zaraz zasiadać do jedzenia ale najpierw odpowiednim natarciem ciała, gimnastyką, przechadzką lub nawet położeniem się jeszcze na chwilkę do łóżka, doprowadzić ciało do normalnej ciepłoty.

N a c i e r a n i e ciała, względnie **mięsienie**, stosowane po kąpielach, ma nie małe znaczenie lecznicze. Polega na nacieraniu ciała dłonią, palcami, szczypaniu lub wstrząsaniu ręką, względnie odpowiednimi przyrządami. Najlepszem jest mięsienie w i b r a c y j n e przy pomocy prądu elektrycznego, gdyż działa na mięśnie głębiej położone.

Dla osób o s ł a b y c h mięśniach, pracujących przeważnie umysłowo lub prowądzących życie więcej siedzące, obok kąpieli, dobrą jest **gimnastyka**, która wprawiając w ruch mięśnie, stawy i ścięgna, wzmożonem krążeniem krwi, przyczynia się znacznie do wydalania z organizmu, szkodliwych dla zdrowia produktów przemiany materyi, wzmacnia znacznie s i ł ę mięśni i poszczególnych narządów ciała, a co najważniejsze, wzmocnienie następuje równomiernie.

Osoby słabe, silnie niedokrewne, u których ciepłota normalna powraca trudno, powinny szczególniej być o s t r o ż n e w używaniu kąpieli zimnych i ograniczać się głównie do kąpieli letnich lub nawet tylko do letnich obmywań i to nie całego ciała równocześnie.

Po kąpielach cieplejszych należy ciało lekko ochłodzić i dopiero po dokładnem wytarciu, należycie się ubrać.

Kąpiele zimne wymagają znaczniejszej ostrożności, mogą być stosowane jedynie na polecenie lekarza a zawsze z pamięcią, że **zbyt silne a gwałtowne** zabiegi z wodą, tak pod postacią kąpieli jak oblewań, **mogą więcej szkody jak pożytku** dać choremu.

Osoby słabe, silnie niedokrewne, u których ciepłota normalna powraca trudno, powinny szczególniej być o s t r o ż n e w używaniu kąpieli zimnych i ograniczać się głównie do kąpieli letnich lub nawet tylko do letnich obmywań i to nie całego ciała równocześnie.

Po kąpielach cieplejszych należy ciało lekko ochłodzić dopiero po dokładnem wytarciu, należycie się ubrać.

Kąpiele zimne wymagają znaczniejszej ostrożności, mogą być stosowane jedynie na polecenie lekarza a zawsze z pamięcią, że **zbyt silne a gwałtowne zabiegi z wodą, tak pod postacią kąpieli jak oblewań, mogą więcej szkody jak pożytku dać choremu.**

SPIS PRAC DRA MIECZYSŁAWA NARTOWSKIEGO OGŁOSZONYCH DRUKIEM

1. Wykłady neuropatologii i psychiatryi w Berlinie. Przegląd lekarski Nr. 15 i 16. 1897. 2. Przyczynek do etiologii porażeń mózgowych u dzieci. Przegląd lekarski 1897. 3. Dwa przypadki Asthma uterinum. Gazeta lekarska 1898. 4. Ein Beitrag zur Kenntniss der Bernhardtschen Sensibilitätsstörung. Neurolog. Centralblatt 1898. 5. Ein Fall von Arthroneuralgie. Wien. med. Wochenschrift 1899. 6. Choroba Thomsena. Dilatatio ventriculi cum gastritide acida. Wyleczenie. Pamiętnik jubileuszowy Prof. Dra E. Korczyńskiego 1900. 7. Gangraena angiosclerotica — na tle kiłowem. Współrzędne zmiany w nerwach. Przypadek kazuistyczny. Z kliniki Prof. Dra E. Korczyńskiego. Przegląd lekarski 1900. 8. Działanie lecznicze światła elektrycznego w różnych stanach patologicznych a głównie w chorobach układu nerwowego. Przegląd lekarski 1900. 9. Fizyologiczne i lecznicze działanie promieni światła słonecznego i elektrycznego. Nowiny lekarskie 1900. 10 Zaduma — Melancholia. Kraków 1900. 11. Promienie Röntgena i ich zastosowanie do celów rozpoznawczych i leczniczych. Kraków 1900. 12. Wpływ jadów błoniczych na komórki nerwowe, zmiany i regeneracya tychże pod wpływem surowicy przeciwbłoniczej. Gazeta lekarska 1900. 13. Dr. Nartowski und Dr Bielschowsky. Experimentelle Untersuchungen über die Wirkung des Diphteriegiftes auf das Nervensystem. Neurolog. Centralblatt 1900 14. Elektrodiagnostyka i Elektroterapia, dla użytku uczniów i lekarzy. Kraków 1901. 15. Zakłady lecznicze dla umysłowo chorych w oświetleniu najnowszych zdobyczy naukowych Kraków 1902. 16. O potrzebie znajomości ważniejszych objawów chorób nerwowych u uczącej się młodzieży. Kraków 1902. 17. Kąpiele domowe. Kraków 1902.